

LAMPIRAN
SATUAN ACARA PENYULUHAN
PERAWATAN PAYUDARA (BREAST CARE)



Di Susun Oleh :

Happy Cece Apriliza

Nim. 2014471051

Tingkat 3 Reguler 2

POLITEKNIK KESEHATAN TANJUNGGARANG
PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN KOTABUMI
TAHUN 2023/2024

SATUAN ACARA PENYULUHAN PERAWATAN PAYUDARA (BREAST CARE)

Pokok bahasan : Perawatan payudara

Sub pokok bahasan :

- a. Pengertian perawatan payudara
- b. Tujuan perawatan payudara
- c. Manfaat perawatan payudara
- d. Pengertian ASI
- e. Cara meningkatkan produksi ASI
- f. Manfaat ASI bagi ibu dan bayi
- g. Tanda – tanda bayi menyusui dengan benar
- h. Cara melakukan perawatan payudara bagi ibu

Sasaran : Ny.V dan keluarga

Waktu : 14.15 WIB

Hari/tanggal : Rabu, 15 Maret 2023

A. Latar Belakang

Pasca melahirkan (masa nifas) merupakan masa atau keadaan selama enam minggu atau 40 hari. Pada masa ini, ibu mengalami perubahan fisik dan alat-alat reproduksi yang kembali ke keadaan sebelum hamil, masa laktasi/menyusui, maupun perubahan psikologis menghadapi keluarga baru.

Pada masa nifas perawatan payudara merupakan suatu tindakan yang sangat penting untuk merawat payudara terutama untuk memperlancar pengeluaran ASI dan produksi ASI. Dimana tujuan perawatan payudara setelah melahirkan, salah satunya untuk meningkatkan produksi dengan merangsang kelenjar air susu melalui pemijatan. Pramita Sari, (2008)

ASI yang pertama kali dikeluarkan adalah kolostrum mengandung bahan-bahan yang berguna bagi bayi dan bisa menjaga kekebalan bayi. Agar produksi ASI pada ibu nifas lancar maka diperlukan perawatan payudara. Perawatan payudara adalah suatu tindakan untuk merawat payudara terutama pada masa nifas/ menyusui dan memperlancar produksi ASI.

B. Tujuan Umum

Setelah dilakukan penyuluhan diharapkan Ny. V dan keluarga mampu mengerti mengenai perawatan payudara/breast care

C. Tujuan Khusus

Setelah mengikuti penyuluhan diharapkan Ny. V dan keluarga mampu menjelaskan tentang :

- a. Pengertian perawatan payudara
- b. Tujuan perawatan payudara
- c. Manfaat perawatan payudara
- d. Pengertian ASI
- e. Cara meningkatkan produksi ASI
- f. Manfaat ASI bagi ibu dan bayi
- g. Tanda – tanda bayi menyusui dengan benar
- h. Cara melakukan perawatan payudara bagi ibu

D. Materi

Terlampir

E. Metode

Ceramah dan tanya jawab

F. Media

Leaflet

G. Proses pelaksanaan

No	Tahapan	Kegiatan	Respon pasien	waktu
1.	Pembukaan	1. Mengucapkan salam 2. Menyampaikan pokok bahasan 3. Menjelaskan maksud dan tujuan	- Menjawab salam - Memperhatikan dan mendengarkan	5 menit

		4. Kontrak waktu	- menyetujui kontrak waktu	
2.	Penyampaian materi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Memberikan leaflet 2. Menyampaikan materi mengenai <ul style="list-style-type: none"> - Pengertian perawatan payudara - Tujuan perawatan payudara - Manfaat perawatan payudara - Pengertian ASI - Cara meningkatkan produksi ASI - Manfaat ASI bagi ibu dan bayi - Tanda – tanda bayi menyusui dengan benar - Cara melakukan perawatan payudara bagi ibu 	<ul style="list-style-type: none"> - Menerima leaflet - Memperhatikan dan mendengarkan - Mempraktikkan cara melakukan perawatan payudara/ breast care 	10 menit
4.	Penutup	<ol style="list-style-type: none"> 1. Diskusi dan memberikan kesempatan untuk bertanya 2. Kesimpulan 3. Evaluasi 4. Salam penutup 	<ul style="list-style-type: none"> - Menjawab dan bertanya hal yang kurang jelas - Mendengarkan - Menjawab salam 	5 menit

H. Setting tempat

Duduk berhadapan

I. Evaluasi

- a. Pasien mampu menjelaskan mengenai Pengertian perawatan payudara
- b. Pasien mampu menjelaskan mengenai tujuan perawatan payudara
- c. Pasien mampu menjelaskan mengenai Manfaat perawatan payudara
- d. Pasien mampu menjelaskan mengenai pengertian ASI
- e. Pasien mampu menjelaskan mengenai Cara meningkatkan produksi ASI
- f. Pasien mampu menjelaskan mengenai Manfaat ASI bagi ibu dan bayi
- g. Pasien mampu menjelaskan mengenai tanda – tanda bayi menyusui dengan benar
- h. Pasien mampu mempraktikan secara mandiri Cara melakukan perawatan payudara bagi ibu

MATERI

PERAWATAN PAYUDARA/BREAST CARE

A. Pengertian perawatan payudara/breast care

Perawatan payudara adalah perawatan yang dilakukan pada payudara agar dapat menyusui dengan lancar dan mencegah masalah-masalah yang sering timbul pada saat menyusui.

B. Tujuan perawatan payudara

1. Memelihara kebersihan payudara
2. Melenturkan dan menguatkan puting susu
3. Mengeluarkan puting susu yang masuk kedalam
4. Meningkatkan produksi ASI
5. Mencegah pembendungan ASI

C. Manfaat perawatan payudara

Perawatan payudara adalah suatu tindakan untuk merawat payudara terutama pada masa nifas untuk memperlancar produksi ASI, perawatan payudara dilakukan 2 kali sehari mandi pagi dan mandi sore. Berikut manfaat perawatan payudara

1. Memelihara kebersihan payudara sehingga bayi mudah menyusui pada ibunya
2. Melenturkan dan menguatkan puting susu sehingga bayi mudah menyusui
3. Mengurangi risiko luka saat bayi menyusui
4. Merangsang kelenjar air susu sehingga produksi ASI menjadi lancar
5. Untuk persiapan psikis ibu menyusui dan menjaga bentuk payudara
6. Mencegah penyumbatan payudara

D. Pengertian ASI

ASI/Air susu ibu adalah suatu emulsi dalam larutan protein, laktosa, dan garam

organic yang di sekresikan oleh kedua belah kelenjar, payudara ibu pasca melahirkan dan berguna sebagai makanan bayi.

E. Cara meningkatkan produksi ASI

1. Melakukan perawatan payudara
2. Menyusui sesering mungkin
3. Lakukan cara menyusui bayi pada payudara kanan dan kiri
4. Berikan ASI dari satu payudara sampai kosong sebelum pindah ke payudara lainnya
5. Bangunkan bayi dan susui bayi apabila bayi telah tidur selama 2 jam

F. Manfaat ASI

1. Bagi bayi

- a. Melindungi dari serangan alergi karena IgA
- b. Meningkatkan daya penglihatan dan kepandaian bicara
- c. Membantu pembentukan rahang yang bagus
- d. Mengurangi risiko terkena penyakit
- e. Menunjang perkembangan motoric bayi

2. Bagi ibu

- a. Mempercepat ivolusi/memulihkan dari proses persalinan dan dapat mengurangi perdarahan karena otot-otot dirahim mengerut, otomatis pembuluh darah yang terbuka itu akan terjepit sehingga perdarahan dapat terhenti
- b. Menigkatkan rasa kasih sayang dan rasa nyaman antara ibu dan anak
- c. Mengurangi risiko penyakit kanker payudara
- d. Membantu ibu menurunkan berat badan pasca melahirkan

G. Tanda – tanda bayi menyusui dengan benar

1. Bayi tenang
2. Mulut bayi terbuka lebar
3. Bayi menempel pada ibu
4. Mulut dan dagu menempel pada payudara ibu

5. Seluruh areola tertutup mulut bayi
6. Bayi Nampak pelan- pelan menghisap dengan kuat
7. Putting susu ibu tidak terasa nyeri
8. Posisi ibu menyusui duduk, berbaring, menggendong

H. Cara melakukan perawatan payudara

a. Alat dan bahan

1. Handuk 2 buah
2. Minyak kelapa/baby oil
3. Kapas
4. Bengkok
5. Waslap 2 buah

b. Prosedur

1. Mencuci tangan
2. Mempertahankan privasi
3. Atur posisi dengan posisi duduk namun bila tidak bisa dilakukan sambil tidur
4. Membuka pakaian atas pasien
5. Meletakkan handuk diatas pangkuan pasien dan tutup payudara dengan handuk
6. Buka handuk pada daerah payudara kompres putting susu dengan menggunakan kapas baby oil/minyak kelapa selama 3-5 menit
7. Bersihkan dan tariklah putting susu keluar terutama untuk susu yang datar
8. Ketuk sekeliling putting dengan ujung- ujung jari
9. Kedua tangan basahi dengan minyak baby oil lalu letakan kedua tangan diantara payudara
10. Lakukan pengurutan yang dimulai dari atas, samping, telapak tangan kiri kearah kiri dan telapak tangankanan kearah kanan , pengurutan diteruskan kebawah , samping selanjutnya melintang, telapak tangan mengurut kedepan kemudian dilepas dari payudara dilakukan 30 kali.

11. Telapak tangan kanan menopang payudara dan tangan kiri menggenggam dan mengurut payudara ke arah pangkal arah puting , lalu lakukan pada payudara satunya
12. Payudara dikompres dengan air hangat dan dingin secara bergantian dimulai dari air hangat terlebih dahulu
13. Keringkan dengan handuk
14. Pakaikan pakaian pada pasien
15. Mencuci tangan

Pengertian perawatan payudara/breast care

Perawatan payudara adalah perawatan yang dilakukan pada payudara agar dapat menyusui dengan lancar dan mencegah masalah-masalah yang sering timbul pada saat menyusui

Tujuan perawatan payudara

1. Memelihara kebersihan payudara
2. Melenturkan dan menguatkan puting susu
3. Mengeluarkan puting susu yang masuk kedalam
4. Meningkatkan produksi ASI
5. Mencegah pembendungan ASI

Manfaat perawatan payudara

1. Memelihara kebersihan payudara sehingga bayi mudah menyusui pada ibunya
2. Melenturkan dan menguatkan puting susu sehingga bayi mudah menyusui
3. Mengurangi risiko luka saat bayi menyusui
4. Merangsang kelenjar air susu sehingga produksi ASI menjadi lancar
5. Untuk persiapan psikis ibu menyusui dan menjaga bentuk payudara

PERAWATAN PAYUDARA/BREAST CARE

Pengertian ASI

ASI/Air susu ibu adalah suatu emulsi dalam larutan protein, laktosa, dan garam organik yang di sekresikan oleh kedua belah kelenjar, payudara ibu pasca melahirkan dan berguna sebagai makanan bayi.



HAPPY CECE APRILIZA
NIM 2014471051

POLITEKNIK KESEHATAN
TANJUNGPINRANG
PRODI DIII KEPERAWATAN KOTABUMI
TAHUN 2023

Cara meningkatkan produksi ASI

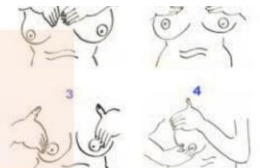
1. Melakukan perawatan payudara
2. Menyusui sesering mungkin
3. Lakukan cara menyusui bayi pada payudara kanan dan kiri
4. Berikan ASI dari satu payudara sampai kosong sebelum pindah ke payudara lainnya
5. Bangunkan bayi dan susui bayi apabila bayi telah tidur selama 2 jam

Manfaat ASI Bagi ibu

- a. Mempercepat involusi/memulihkan dari proses persalinan dan dapat mengurangi perdarahan karena otot-otot rahim mengerut, otomatis pembuluh darah yang terbuka itu akan terjepit sehingga perdarahan dapat terhenti
- b. Meningkatkan rasa kasih sayang dan rasa nyaman antara ibu dan anak
- c. Mengurangi risiko penyakit kanker payudara
- d. Membantu ibu menurunkan berat badan pasca melahirkan

Manfaat ASI Bagi bayi

- a. Melindungi dari serangan alergi karena IgA
- b. Meningkatkan daya penglihatan dan kependaian bicara
- c. Membantu pembentukan rahang yang bagus
- d. Mengurangi risiko terkena penyakit
- e. Menunjang perkembangan motoric bayi



Cara melakukan perawatan payudara

- a. Alat dan bahan
 1. Handuk 2 buah
 2. Minyak kelapa/baby oil
 3. Kapas
 4. Bengkok
 5. Waslap 2 buah



Prosedur

1. Mencuci tangan
2. Mempertahankan privasi
3. Atur posisi dengan posisi duduk namun bila tidak bisa boleh dilakukan sambil tidur
4. Membuka pakaian atas pasien
5. Meletakkan handuk diatas pangkuan pasien dan tutup payudara dengan handuk
6. Buka handuk pada daerah payudara kompres puting susu dengan menggunakan kapas baby oil/minyak kelapa selama 3-5 menit
7. Bersihkan dan tariklah puting susu keluar terutama untuk susu yang datar

8. Ketuk sekeliling puting dengan ujung-ujung jari
9. Kedua tangan basahi dengan minyak baby oil lalu letakan kedua tangan diantara payudara




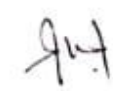
10. Lakukan pengurutan yang dimulai dari atas, samping, telapak tangan kiri kearah kiri dan telapak tangan kanan, pengurutan diteruskan kebawah, samping selanjutnya melintang, telapak tangan mengurut kedepan kemudian dilepas dari payudara dilakukan 30 kali.





11. Telapak tangan kanan menopang payudara dan tangan kiri menggenggam dan mengurut payudara kearah pangkal arah puting, lalu lakukan pada payudara satunya

12. Payudara dikompres dengan air hangat dan dingin secara bergantian dimulai dari air hangat terlebih dahulu
13. Keringkan dengan handuk
14. Pakaikan pakaian pada pasien
15. Mencuci tangan

LEMBAR KONSULTASI







Nama : Happy Cece Apriliza
 Nim : 2014471051
 Jurusan/prodi : D3 Keperawatan Kotabumi
 Judul : Asuhan Keperawatan terhadap Ny. V dengan Gangguan Mobilitas Fisik pada kasus *Post Sectio Caesarea* di Ruang Kebidanan RSU Handayani Kotabumi, Lampung Utara. Tanggal 14 – 16 Maret 2023
 Pembimbing 1 : Fitarina,SKM.,M.Kes


No	Tanggal	Materi Bimbingan	TTD
1.	24/03/2023	BAB I Latar belakang harus mencerminkan data dukung, Tambahkan dampak sc, peran perawat dalam menangani sc.	
2.	10/04/2023	<ul style="list-style-type: none"> - BAB II Tambahkan teori dan referensi sc, pathway berkaitan dengan patofisiologi - BAB I Perbaiki penulisan dan susutkan, Latar belakang sesuai data dukung, teori di Latar belakang dikurangi agar lebih ringkas, perbaiki Rung lingkup. 	
3	17/04/2023	<ul style="list-style-type: none"> - BAB I Okey - BAB II Tambahkan referensi sesuai data Diagnosa keperawatan yang diangkat, lengkapi Ds/Do sesuai teori, Tahapan proses keperawatan harus sesuai teori 	
4.	03/05/2023	<ul style="list-style-type: none"> - BAB I Okey - BAB II Cek hasil pengkajian untuk dijadikan bahan dalam menegakkan diagnosa. - SIKI ditulis sesuai sumber teori - Implementasi ditulis menggunakan kalimat operasional - Evaluasi ditulis berdasarkan hasil implementasi yang dilakukan. 	

5.	5/5/2023	<ul style="list-style-type: none"> - BAB III Landscape ubah menjadi Potrait - Perbaiki pengetikan - Implementasi berkaitan dengan evaluasi - Perbaiki jam sesuai pada tindakan yang dilakukan pada implementasi dan evaluasi 	
6	6/5/2023	<ul style="list-style-type: none"> - BAB IV pada pengkajian tindakan dituliskan kembali kalimat yang sudah ditulis - Implementasi ditulis berdasarkan tindakan yang dilaksanakan. - evaluasi jelaskan secara umum. - BAB V Perbaiki saran yang disampaikan. 	
7	8/5/2023	<ul style="list-style-type: none"> - BAB I sampai BAB V perbaiki penulisan - BAB III Evaluasi menyamakan dengan implementasi - BAB IV dan BAB V lengkapi data dukung, perbaiki pemengsaan text 	
8.	11/5/2023	<ul style="list-style-type: none"> - perbaiki penulisan spasi, huruf kapital dan tabel (Buku panduan) - Perbaiki daftar isi, tabel dan gambar - Diagnosa keperawatan dibuat tabel sesuai analisis data - Acc Lanjut pembimbing 2 	

LEMBAR KONSULTASI

Nama : Happy Cece Apriliza
 Nim : 2014471051
 Jurusan/prodi : D3 Keperawatan Kotabumi
 Judul : Asuhan Keperawatan terhadap Ny. V dengan Gangguan Mobilitas Fisik pada kasus *Post Sectio Caesarea* di Ruang Kebidanan RSU Handayani Kotabumi, Lampung Utara. Tanggal 14 – 16 Maret 2023
 Pembimbing 2 : Lisa Suarni, S.Kp, M.Kep.,Sp.Mat

No	Tanggal	Materi Bimbingan	TTD
1.	06/03/2023	Via zoom Meeting : Pembahasan terkait mekanisme bimbingan	
2.	29/03/2023	Via zoom Meeting : Pembahasan terkait mekanisme bagaimana mencari referensi dan penulisan sitasi menggunakan Mendeley.	
3.	12/5/2023	- Judul BAB I sampai V dibuat shift enter supaya lebih rapih. - penulisan halaman BAB ditulis dibawah. - perbaiki Daftar pustaka sesuai dengan dan pedoman penulisan.	
4.	15/5/2023	- BAB IV teori yang dibahas di BAB IV pembacaran fitahnya harus tercentum di BAB II pada Tinjauan teori. - Daftar pustaka dibuat rata kanan kiri	
5.	16/5/2023	- BAB IV Tambahkan Jaran Untuk Penulir selanjutnya.	
6.	17/5/2023	- BAB I Tujuan khusus dibuat perpoint dan perbaikan dengan simpulan pada BAB V point - point	

7	18/5/2023	<ul style="list-style-type: none"> - Tambahkan Intervensi Manajemen Nyeri atau pemberian obat karena diagnosa yang diangkat pada bagian Intervensi tidak ada kolaborasi pemberian obat. - Implementasi atau tindakan ditulis sesuai rencana keperawatan 	
8.	19/05/2023	<ul style="list-style-type: none"> - Tujuan khusus diperbaiki sesuai arahan peripoint - Acc sidang. 	